



## KÖZÉPISKOLA 1. ÓRA

Készítette az EFOP 1.8.0-VEKOP-17-2017-00001

„Egészségügyi ellátórendszer szakmai módszertani fejlesztése” című projekt

Népegészségügyi alprojekt A/III. munkacsoportja.

A projekt a Széchenyi 2020 program keretében valósul meg.

Eredménytermék készítésének dátuma: 2019.01.22.





## FOGLALKOZÁSTERV 45 perces tanóra

**Célcsoport/osztály:** 12. évfolyam (1. óra)

**Modul megnevezése:** Egészséges jövőkép

**Témakör megnevezése:** Áramlat-élmény

**Órakeret/Időtartam:** 45 perces tanóra

---

**1. Feldolgozandó ismeretek:** áramlat élmény (flow) fogalma, kihívás és képesség összefüggése a flow esetében, fókusz, kontroll, érdeklődés szerepe.

**2. Kulcsfogalmak:** önismeret, önmegvalósítás, kihívás, teljesítmény, flow, időérzék, fókusz

**3. Kapcsolódás a tantárgyak között:** magyar nyelv és irodalom, erkölcsstan, ember és természet műveltségterület/ egészség, ill. magatartás és lelki egészség témakörei.

**4. Kapcsolódás a többi modul között:** társas kapcsolatok modulok tartalmi

**5. A foglalkozás fejlesztési eredményei:**

**Ismeret:**

- Áramlat-élmény (flow) fogalma
- Önszabályozás fogalma
- Külső-belső motiváció, érzelmi viszonyulások, tanult tehetetlenség fogalma

**Képesség:**

- Áramlat-élmény szerepének felismerése saját élethelyzetekben
- Mindennapi történések és elméleti modellek közötti kapcsolatok feltárására való képesség
- Megfelelő kihívások keresésére való képesség

**Attitűd:**

- Tudatos életvezetés iránti elköteleződés
- Kihívások szeretete
- Pozitív viszonyulás az életvezetéshez kapcsolódó tudományos eredmények megismeréséhez

A tanulók megismerkednek az áramlat-élmény (flow) fogalmával. Mozgósítják ezzel kapcsolatos saját tapasztalataikat, ezeket megosztják egymással.

Tudatosítják, hogy az örömteli élet egyik feltétele, hogy képességeiknek és érdeklődésüknek megfelelő kihívásokat keressenek. Szemléletük gazdagodik, önismeretük, tudatosságuk fejlődik.



### **6. Témakörhöz kapcsolódó, felhasználható források a pedagógusnak:**

Csikszentmihályi, M (2010): Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája, Akadémiai Kiadó, Budapest

Csikszentmihályi, M. (2007): A fejlődés útjai. A harmadik évezred pszichológiája, Nyitott könyvműhely. Budapest

Csikszentmihályi, M. (2009): Az öröm művészete: Flow a mindennapokban, Nyitott Könyvműhely, Budapest

Csikszentmihályi, M. (2009): Kreativitás: A flow és a felfedezés avagy a találékonyság pszichológiája, Akadémia Kiadó, Budapest



Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Miről szól az adott rész? Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
20 perc	Flow fogalmának bevezetése, a téma előkészítése	<p><b>Rövid bevezetés:</b> saját élmények mozgósítására kéri a pedagógus a tanulókat. Van-e vagy volt-e olyan tevékenység az életetekben, amelynek során úgy éreztétek, hogy</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• annyira belemerültök abba, amit csináltok, hogy nem is veszitek észre, hogy mennyi idő telt el</li><li>• annyira lefoglalja/lefoglalta a figyelmeteket a tevékenység, hogy semmi másra nem is figyeltek</li><li>• maga a tevékenység okozott örömet/elégedettséget ("önjutalmazó" tevékenység)</li><li>• úgy éreztétek, hogy képesek vagytok a tevékenységre, kontrolláljátok azt, amit csináltok</li></ul>	Egyéni ötletgyűjtés egyéni élmények plenáris megosztása	<p><b>Plenáris munka:</b> körben ülve, beszélgetve ötleteket gyűjteni, élményeket megosztani, pedagógus moderálása mellett. Érdemes ügyelni arra, hogy mindenki elmondhassa a saját élményét.</p>



20 perc

**Flow** meghatározása: **"áramlat-élmény"** valamely tevékenység során. A tevékenység, amit végzek kihívást jelent a számomra, de nem teljesíthetetlen kihívást (meg tudom csinálni élménye).

"Annyira feloldódunk egy tevékenységben, hogy minden más eltörlődik mellette, az élmény maga lesz olyan élvezetes, hogy a tevékenységet bármilyen áron folytatni akarjuk, pusztán magáért" (Cs. M. 2010)

**A sikeres és örömteli élet egyik fontos feltétele a flow megélése:** "...az, hogy mennyire érezzük magunkat tevékenynek, erősnek vagy élénknek, erősen függ attól, hogy mit csinálunk – ha nehéz feladattal tudunk megbirkózni, az erősíti ezeket az érzéseket, ha viszont sikertelenek vagyunk, vagy nem is próbálunk semmit sem csinálni, az gyengíti őket. Ezekre az érzésekre tehát közvetlenül hatással van, hogy a tevékenységeinket hogyan választjuk meg. Ha viszont tevékenyek és erősnek érezzük magunkat, akkor minden bizonnyal boldogabbnak is"

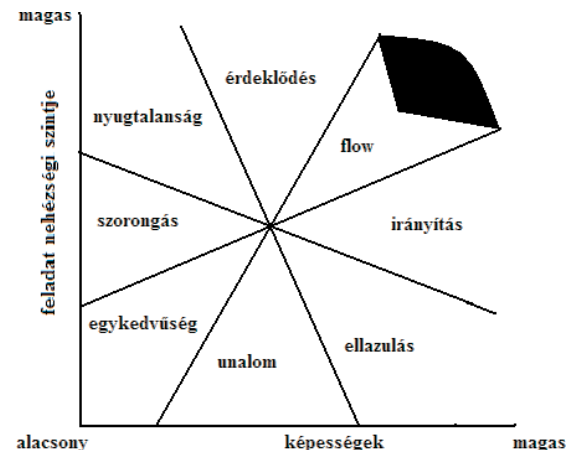
A pedagógus a grafikus ábra alapján elmagyarázza, hogy mi a flow élmény (áramlat) lényege. Kiemeli, hogy a flow élmény nem tud létrejönni az unalom és a szorongás állapotaiban. Képességeinknek megfelelő, de nehezebb, erőfeszítést igénylő feladat kell hozzá, továbbá az, hogy érdeklődők, kíváncsiak legyünk. Az érdeklődés mozgósítása és a kontroll érzése ("képes vagyok rá") kedvez a flownak.

A túlzott passzivitás, a kihívások elkerülése, a kishitűség (bele sem kezdek, nekem úgysem sikerül) miatt a jó élményeket és saját hatékonyság-érzésünket is elkerüljük.

**Jó, ha a pedagógus tudja mozgósítani, a korábban, pszichológiából tanultakat, némiképp utánaolvas a flow-nak a szakirodalomban (ld. források pedagógusok számára) és tudja mozgósítani a témával kapcsolatos saját élményeit is.**

Interaktív prezentáció

Grafikus ábra kivetítve/táblán megjelenítve





5 perc	<b>Téma zárása, összefoglalás</b>	A téma rövid összefoglalása kapcsán a pedagógus javaslatot tehet arra, hogy próbálják a tanulól "lenaplózni" a jövőbeni tapasztalataikat: figyeljék meg, rögzítsék, akár pontozzák is (pl. 1-10-ig), hogy milyen szituációban, milyen tevékenységek közben élnek meg flowt.	<b>Tanári magyarázat, frontális osztálymunka</b>	-



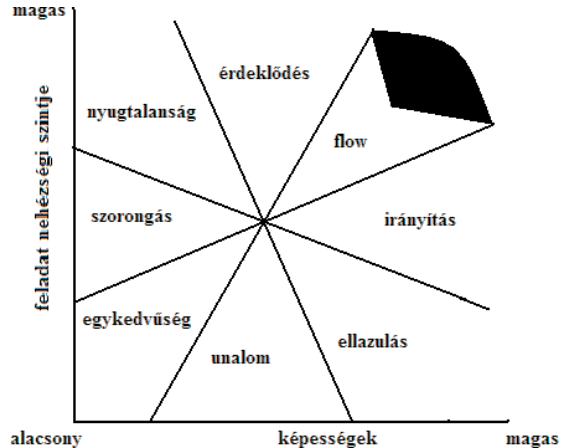
## 10 perces kiemelhető blokk

**Célcsoport/osztály:** 12. évfolyam (1. óra)

**Modul megnevezése:** Egészséges jövőkép

**Témakör megnevezése:** Áramlat-élmény

**Órakeret/Időtartam:** 10 perces blokk (45 perces órából/foglalkozásból kiemelve)

Időkeret	Elsajátítandó tudásanyag Miről szól az adott rész? Ismeretek/tartalmak/célok	Óra/Foglalkozás menete Feldolgozás: tanítói, tanári/tanulói tevékenységek	Alkalmazott módszerek/ szervezési módok, munkaformák	Alkalmazott szemléltető eszközök, felszerelések, oktatástechnikai eszközök
10 perc	<p><b>Flow</b> meghatározása: "<b>áramlat-élmény</b>" valamely tevékenység során. A tevékenység, amit végzek kihívást jelent a számomra, de nem teljesíthetetlen kihívást (meg tudom csinálni élménye).</p> <p>"Annyira feloldódunk egy tevékenységben, hogy minden más eltölpül mellette, az élmény maga lesz olyan élvezetes, hogy a tevékenységet bármi áron folytatni akarjuk, pusztán magáért" (Cs. M. 2010)</p> <p><b>A sikeres és örömteli élet egyik fontos feltétele a flow megélése:</b> "...az, hogy mennyire érezzük magunkat tevékenyek, erősnek vagy élénknek, erősen függ attól, hogy mit csinálunk – ha nehéz feladattal tudunk megbirkózni, az erősíti ezeket az</p>	<p>A pedagógus a grafikus ábra alapján elmagyarázza, hogy mi a flow élmény (áramlat) lényege. Kiemeli, hogy a flow élmény nem tud létrejönni az unalom és a szorongás állapotaiban. Képességeinknek megfelelő, de nehezebb, erőfeszítést igénylő feladat kell hozzá, továbbá az, hogy érdeklődők, kíváncsiak legyünk.</p> <p>Az érdeklődés mozgósítása és a kontroll érzése ("képes vagyok rá") kedvez a flow-nak.</p> <p>A túlzott passzivitás, a kihívások elkerülése, a kishitűség (bele sem kezdek, nekem úgysem sikerül) miatt a jó élményeket és saját hatékonyság-érzésünket is elkerüljük.</p> <p>Jó, ha a pedagógus tudja mozgósítani, a korábban, pszichológiából tanultakat, némiképp utánaolvas a</p>	Interaktív prezentáció	<p>Grafikus ábra kivetítve/táblán megjelenítve</p> 



	<p>érzéseket, ha viszont sikertelenek vagyunk, vagy nem is próbálunk semmit sem csinálni, az gyengíti őket. Ezekre az érzésekre tehát közvetlenül hatással van, hogy a tevékenységeinket hogyan választjuk meg. Ha viszont tevékenynek és erősnek érezzük magunkat, akkor minden bizonnyal boldogabbnak is"</p>	<p>flownak a szakirodalomban (ld. források pedagógusok számára) és tudja mozgósítani a témával kapcsolatos saját élményeit is.</p>		
--	---	--	--	--